



Martin Witthöft erläutert in seinem Buch „Verkörperter Wandel“ die Praxis der Integrativen Yogapsychologie. Im YOGA-AKTUELL-Interview spricht er über diesen u.a. auf dem Yogasutra basierenden Ansatz, der liebevolle Selbstannahme und die Erschließung innerer Ressourcen ermöglicht

Interview • Anna Trökes

YOGAPSYCHOLOGISCHE  
*Selbsterfahrung*

Unser Weg und unser Ziel liegen bereits in uns, sagt Martin Witthöft, der eine Synthese aus Psychologie und Spiritualität entwickelte, um Menschen, die einen authentischen Wunsch nach Entwicklung verspüren, bei der Entfaltung ihres Potenzials zu helfen. Was „Integrative Yogapsychologie“ genau bedeutet, warum darin gerade das *Yogasutra* eine zentrale Rolle spielt, und wie sie konkret auf einem heilsamen, transformativen Weg heraus aus der inneren Hilflosigkeit und aus der Verhaftung in Scham- und Minderwertigkeitsgefühlen oder anderen schmerzhaften Anteilen helfen kann, erzählt der Mitgründer des in Berlin ansässigen *Instituts für Integrative Yogapsychologie* im Gespräch mit Anna Trökes.

## INTERVIEW

### YOGA AKTUELL: Was hat dich daran interessiert, Yoga und Psychologie zusammenzubringen?

**Martin Witthöft:** Begonnen hat diese Auseinandersetzung mit einer Krise in meiner Kindheit. Als ich begriff, dass alle Menschen, die ich liebe, sterben werden, dass ich sterben werde, dass alles vergänglich ist. Diese Einsicht kam unerwartet und plötzlich und blieb bei mir als eine Angst, ohne dass ich in der Lage war, sie zu regulieren. Damals gab es keine psychologische oder therapeutische Unterstützung für mich, und so musste ich mich dem Thema alleine stellen. Das ist der Grund, warum ich schon sehr früh begann, mich für spirituelle und psychologische Themen zu interessieren. In meinem Buch gehe ich kurz auf diese Episode ein.

### Das sind ja nicht unbedingt die Themen eines Kindes.

Ja, das stimmt. So war ich zunächst auch ein ziemlicher Einzelgänger. Nach der Schule machte ich eine Ausbildung für Bühnenbild und Malerei, mit dem Schwerpunkt freie Malerei. Eine erste Befreiung! Über eine gute Freundin fand ich etwas später zum Yoga und machte parallel zu meiner Arbeit im Atelier eine Ausbildung zum Yogalehrer. Der nächste Schritt auf dem Weg zu mir selbst.

### Und die Psychologie?

... Kam dazu, weil ich spürte, dass Kunst, Spiritualität und Psychologie immer auch etwas mit Beziehung zu tun haben. Nirgendwo wird das unterrichtet, auch nicht im Yoga, oder nur selten. Interessant, oder?! Ich habe mich

sehr gefreut, als du das Thema in deinem Buch *Yoga der Verbundenheit* aufgegriffen hast.

### Hier begegnen wir ja auch so ungemütlichen Gefühlen wie Angst, Eifersucht oder Wut.

... Und wer hat die schon gerne bei sich zu Hause auf dem Sofa? (*beide lachen*) So entsteht die Gefahr, dass wir die Auseinandersetzung mit diesen Anteilen vermeiden.

### Du schreibst in deinem Buch: „Wer Angst vor seinen Schatten hat, wagt sich nicht in das Licht.“

Richtig. Deshalb war es mir wichtig zu verstehen: Wo ist die Verbindung zwischen Psychologie und Spiritualität? So machte ich noch eine fünfjährige Ausbildung in einer tiefenpsychologisch orientierten Körperarbeit, der Biosynthese. Von da an beschäftigte ich mich systematisch mit der Verbindung von Spiritualität, Psychologie und Psychotherapie.

### Was verstehst du unter einer Integrativen Yogapsychologie?

Integrative Yogapsychologie steht für die Verbindung zwischen dem Konkreten, dem Alltag, seinen komplexen Herausforderungen und dem Absoluten, dem Göttlichen, unserem vollständigen Eingebundensein. Das Eine ist ja im Anderen enthalten. So versucht die Integrative Yogapsychologie unsere Verstrickungen im Konkreten zu lösen, damit wir lernen können, uns dem Absoluten anzuvertrauen.

Ein essenzieller Schlüssel ist hier der Zugang zu unseren Bedürfnissen. Bedürfnisse funktionieren wie eine innere Orientierung, eine psycho-organische Intelligenz. Wenn wir mit dem, was wir brauchen, in Verbindung kommen, entsteht die Energie, die wir benötigen, um es zu verwirklichen. Und umgekehrt gilt: Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ausreichend wahrnehmen, annehmen und leben, werden wir krank – psychisch und/oder körperlich.

Schon vor ca. tausendfünfhundert Jahren schrieb Patanjali im letzten Kapitel des *Yogasutra* (4.34): „Wenn unsere Grundbedürfnisse, die *Purushartha*, befriedigt sind, richtet sich der Geist zu unserem Selbst und erlangt höchste Freiheit.“ Das ist ein schöner Hinweis auf die besondere Bedeutung unserer Bedürfnisse, auch in einer spirituellen Praxis.

### Warum, meinst du, ist die Entwicklung einer Integrativen Yogapsychologie heute so bedeutend?

Man muss natürlich aufpassen, wenn man die eigene Arbeit für bedeutend hält. (*lacht*) Aber vielleicht kann sie einen Teil beitragen. Das wäre schön.

Wir befinden uns in einer besonderen Zeit des Wandels, des Umbruchs und der Neugestaltung. Wir spüren das alle.

Solche Übergänge bieten große Chancen. Aber sie erzeugen auch Ängste, die wiederum zu Aggression, Projektionen und Polarisierungen führen.

#### **Das hat ja schon begonnen ...**

... Und es ist nicht immer leicht zu verstehen, wie dabei auch sehr irrationale und abgegrenzte Positionen entstehen können. Aber gerade wenn wir eine nachhaltige Welt gestalten wollen, brauchen wir eine offene, kreative und verständnisvolle Gemeinschaft. Ich wünsche mir sehr, dass es gelingt, uns von einem achtsamen Mitgefühl leiten zu lassen. Die Energie für heilsame Veränderung kommt aus unseren Gefühlen – nicht ohne Verstand und Unterscheidungsvermögen, aber ihre Quelle ist unsere Liebe. Heilsamer und nachhaltiger Wandel kommt von innen, aus einem geklärten Herzen, nicht von äußeren Autoritäten, Meinungen, aufgeladenen Ideologien und Glaubensstrukturen. In der Integrativen Yogapsychologie geht es um die Anbindung an diese innere Orientierung.

#### **Du beziehst dich in deinem Buch „Verkörperter Wandel“ sehr stark auf das Yogasutra. Warum gerade auf diesen Quellentext?**

Bei meiner Suche nach Verbindungen zwischen Spiritualität und Psychologie habe ich mich mit Texten aus ganz unterschiedlichen Traditionen befasst. Das *Yogasutra* hat eine große psychologische Tiefe, weitreichender als die meisten anderen Quellentexte. Fast alle Erkenntnisse der modernen Forschung, bis hinein in die Einsichten der Neuropsychologie und Neuropsychotherapie, können wir hier finden. Zugleich ist auch das *Yogasutra* ein integrativer Text und beinhaltet psychologische Perspektiven aus anderen Schulen wie dem Buddhismus oder dem *Samkhya*. Diese offene Haltung hat mich sehr angesprochen. Im *Yogasutra* geht es um Erfahrung, nicht um Glauben. Das ist herausfordernd, aber wunderschön!

#### **Du erwähnst in deinem Buch die Methode einer „yogapsychologischen Brücke“. Was verstehst du darunter?**

Im Zentrum unserer Arbeit stehen die Qualitäten Achtsamkeit, Mitgefühl und Pulsation. Jede von ihnen hat die Kompetenz, uns im Alltag aus Verwechslungen, *Avidya*, und leidvollen Verstrickungen, *Dukkha*, zu führen. Zugleich öffnet uns jede von ihnen aus einem engen, starren und ängstlichen Ich hin in ein weites, dynamisches und lebendiges Selbst. Natürlich brauchen wir auch mal die gesammelte Kraft eines verdichteten Egos. Aber nicht als einen andauernden Zustand.

#### **Achtsamkeit und Mitgefühl sind ja bekannte Begriffe. Wofür steht die Pulsation?**

Mitgefühl verstehe ich als die spirituelle Essenz unserer emotionalen Ebene, Achtsamkeit als die unseres Geistes. Der Begriff Pulsation bezieht sich auf unsere somatische Existenz und stammt aus der Körperpsychotherapie. Er beschreibt, dass sich alles Lebendige immer in einer dynamisch-prozesshaften Bewegung befindet. Wir pulsieren zwischen Ruhe und Aktivität, Freiheit und Geborgenheit, Kreativität und Sammlung. Dieses Prinzip finden wir in der gesamten Natur. Und wenn diese Bewegung an einem Pol blockiert ist, ist das der Ausdruck einer Krise oder Krankheit. Unser Körper ist ja kein Zustand, sondern Liebe und Bewusstsein in beständiger Bewegung.

#### **Wie arbeitest du konkret mit den Methoden der Integrativen Yogapsychologie?**

Neben der so wichtigen Selbstwahrnehmung und Selbstannahme arbeiten wir mit einem yogapsychologischen Blockade- und Ressourcen-Modell, das wir „Die Alte und die Neue Gestalt“ nennen. Was wir die Alte Gestalt nennen, steht für unsere inneren Vermeidungsanteile, die emotionalen Ursachen unserer Blockade. Auf der Grundlage von alten, oft unbewussten und negativen Erfahrungen neigen wir dazu, den Ausdruck unseres Selbst in der Welt zu vermeiden. Zum Beispiel durch aufkommende Ängste, Unsicherheit, Scham oder ein Gefühl der Wertlosigkeit.

#### **... Also das, was Patanjali Samskaras, unsere Fühl-, Denk- und Handlungsmuster nennt?**

Ganz genau. Und die Neue Gestalt steht dieser Alten Gestalt diametral gegenüber. Sie besteht aus den emotionalen, körperlichen und geistigen Erfahrungen, welche es ermöglichen, unser individuelles Selbst in der Welt zu leben. Das können Eigenschaften wie Mut, Stabilität, Sicherheit und Zuversicht sein. Ihre Zusammensetzung ist individuell und verschieden. Dann ist es wichtig, dass wir diese Ressourcen entwickeln und stärken. Zum Beispiel meditativ in der kontemplativen Versenkung. Und wenn wir sie in uns wahrnehmen können, erforschen wir ihre Wirkung zum Beispiel auf unseren Atem, die Haltung unseres Körpers, die Qualität unserer Bewegungen und den Ausdruck unserer Stimme. So entsteht eine ganz individuelle Praxis aus yogapsychologischer Selbsterfahrung, Pranayama, Asanas und Bewegungssequenzen.

#### **Ist es möglich, unsere alten, biographischen und oft schmerzhaften Anteile zu überwinden, ganz frei von ihnen zu werden?**

Das Yogasutra hat eine große psychologische Tiefe, weitreichender als die meisten anderen Quellentexte.

Ich glaube, zu einem Ganzen und Vollständigen gehört auch das Leid. Aber es macht einen großen Unterschied, wie wir dem Leid begegnen. In der Alten Gestalt sind wir mit unserem Leid identifiziert. Und in der Regel finden wir hier keine reifen und unterstützenden Ressourcen, um leidvollen Situationen zu begegnen. In gewisser Weise können wir die Alte Gestalt als einen Teil unseres verletzten inneren Kindes verstehen. Es fühlt sich hilflos und überwältigt. Die Neue Gestalt dagegen ist eine Verbindung zu unseren erwachsenen Ressourcen und daher in der Lage, dieses Kind zu verstehen, anzunehmen, zu begleiten, um es in der Welt zu vertreten. In dieser Annahme von dem, was wir sind, finden wir zu uns.

### Wie können Yogalehrende lernen, dass der Yoga- weg auch immer ein innerer Entwicklungsweg ist? Was kannst du ihnen raten?

Wenn wir lernen, auf unsere innere Stimme zu hören, auf unser Selbst oder Herz, werden wir entdecken, dass es eine tiefe Sehnsucht nach Liebe, Frieden und Freiheit in uns gibt. Können wir uns diesem Bedürfnis anvertrauen, unsere ängstlichen Widerstände überwinden? Ich glaube, es ist wichtig, dass der Wunsch nach Entwicklung von innen kommt. Andernfalls entsteht nur ein neuer Weg der Anpassung und Idealisierung. Das haben wir in unserem Leben schon genug erlebt. Alles ist schon in uns, der eigene Weg und das eigene Ziel. Wenn wir beginnen, uns beiden zu öffnen, führt diese Orientierung immer in das Leben, die Liebe und die Wahrheit.

### Das ist ein wunderbares Schlusswort. Ich danke dir für dieses schöne Gespräch.



Anna Trökes ist eine der bekanntesten Yogalehrerinnen und Yogabuch-Autorinnen Deutschlands.

[www.prana-yogaschule.de](http://www.prana-yogaschule.de)  
[www.yogapsychologie.com](http://www.yogapsychologie.com)



**Zum Weiterlesen:**  
Martin Witthöft: *Verkörperter Wandel. Die Praxis der Integrativen Yoga-psychologie*, Arbor Verlag



SEIT 1930  
MADE IN  
GERMANY



## NATÜRLICHE SCHÖNHEIT IN BALANCE

Unsere zertifizierte Naturkosmetik-Linie verwöhnt Gesicht und Körper und pflegt sie sanft. Vom Elixier mit beruhigendem grünen Tee, über das Körperpeeling mit glättendem Bio-Rohrzucker bis hin zur Detox-Maske und dem reichhaltigen Sanddorn-Schisandra-Körperöl. So sorgt sie für eine entspannte Haut im Gleichgewicht.

  
Charlotte Meentzen

WWW.MEENTZEN.DE